

ATHLETE LEADERSHIP



ПОКАЗЫВАЯ ПУТЬ



Управление
временем





ATHLETE LEADERSHIP

Обзор модуля



Урок 1: Размышляю о своём времени. Мы обсудим первый этап управления временем — как проанализировать, на что вы тратите своё время.

Урок 2: Планирую своё время. Мы обсудим второй этап управления временем — планирование своих дней.

Урок 3: Управляю своим временем и корректирую планы. Мы обсудим третий этап управления временем — управление своим расписанием, его корректировку и то, как вы используете своё время.



ATHLETE LEADERSHIP

Представление участников



Расскажите о себе:

- Имя
- Поделитесь своим любимым хобби



ATHLETE LEADERSHIP

Ожидания от атлетов



- Будьте уважительны к тому, кто говорит
- Участвуйте в занятиях
- Задавайте вопросы
- Сведите отвлекающие факторы к минимуму



ATHLETE LEADERSHIP

Ожидания от наставников



- Будьте внимательны
- Будьте готовы помочь атлетам-участникам, если они об этом попросят
- Не говорите за атлетов; помогайте только тогда, когда атлет просит о помощи
- Не говорите за атлетов и не предполагайте, что им нужна помощь — сначала спросите их
- Будьте энергичны и сохраняйте позитивный настрой
- Сведите отвлекающие факторы к минимуму



ATHLETE LEADERSHIP

Ожидания от фасилитаторов



- Будьте готовы проводить занятие и старайтесь учитывать потребности всех атлетов.
- Помогайте участникам узнать что-то новое о себе и других.
- Создавайте возможности для того, чтобы каждый атлет мог добиться успеха и развиваться.
- Поддерживайте обсуждение и задавайте вопросы, которые способствуют обучению.
- Относитесь к атлетам и наставникам с уважением и заботой.
- Создавайте атмосферу взаимного уважения и радости обучения.

Урок 1: Размышляю о своём времени

На этом занятии мы:

- Подумаем о том, как мы проводим своё время;
- Обсудим, что мы хотели бы изменить в том, как проводим своё время.





ATHLETE LEADERSHIP

Дневник времени



YOUR TIME TRACKER

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
MORNING	Почистил(а) зубы Оделся / Оделась Позавтракал(а) Пошёл/ Пошла на работу Проверил(а) электронную почту	Почистил(а) зубы Оделся / Оделась Позавтракал(а) Пошёл / Пошла на работу Проверил(а) электронную почту	Почистил(а) зубы Оделся / Оделась Позавтракал(а) Пошёл / Пошла на работу Проверил(а) электронную почту
AFTERNOON	Пообедал(а) Совещание Приём у стоматолога	Пообедал(а) Работал(а) над проектом Сходил(а) в продуктовый магазин	Пообедал(а) с коллегами Работал(а) над проектом Совещания
EVENING	Приготовил(а) и поужинал(а) Посмотрел(а) телевизор Поговорил(а) с другом по телефону Принял душ	Тренировка по плаванию Поужинал(а) с командой Принял(а) душ	Поужинал(а) с друзьями Убрал(а) спальню Посмотрел(а) фильм Принял(а) душ
	What surprised you today? У меня не хватило времени убрать спальню, как я планировал(а).	What surprised you today? Сегодня я совсем не смотрел(а) телевизор.	What surprised you today? Сегодня я два раза ел(а) вне дома.



ATHLETE LEADERSHIP

Размышления о своём времени



1. Поделитесь тем, что вы узнали или поняли, заполняя свой дневник времени.
2. Поделитесь одним делом, которое вы не сделали на этой неделе, но хотели бы включить в своё расписание в будущем.



ATHLETE LEADERSHIP

Вопросы для размышлений



1. Что вас больше всего удивило в вашем дневнике времени?
2. На что вы могли бы тратить меньше времени в течение недели?
3. Есть ли что-то, что вы записали и могли бы полностью исключить, потому что это не нужно или не приносит вам удовольствия?
4. Есть ли что-то, что вы хотели бы добавить? Есть ли у вас цель, хобби или любимое занятие, которому вы хотели бы уделять время в течение недели?

Урок 2: Планирую своё время

На этом занятии мы:

- Познакомимся с инструментами и приёмами управления временем
- Научимся применять эти инструменты и приёмы при планировании своего времени





ATHLETE LEADERSHIP

МОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН



YOUR DAILY PLANNER

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
8am	Утренние дела Прийти на работу Проверить электронную почту	Утренние дела Прийти на работу Проверить электронную почту	Утренние дела Прийти на работу Проверить электронную почту
10am	Работать над проектом		
12pm	Обед	Обед	Обед с коллегами
	Совещание	Работать над проектом	Работа над проектом
2pm			Совещание
	Приём у стоматолога		
4pm		Сходить в продуктовый магазин	
	Приготовить и съесть ужин Убрать кухню	Тренировка по плаванию	Ужин с друзьями
6pm	Поговорить по телефону Посмотреть телевизор		Убрать спальню
		Ужин с командой	Посмотреть фильм
8pm		Принять душ	Принять душ



ATHLETE LEADERSHIP

Поделитесь и поразмышляйте



1. Какие значительные изменения вы внесли в своё расписание?
2. Что вы добавили в своё расписание по сравнению с дневником времени? Почему вы решили это добавить?
3. Нравится ли вам использовать шаблон календаря для планирования своей недели?



**PROBLEM
SOLVING**



FLEXIBILITY



ATHLETE LEADERSHIP

Камни, галька и песок





ATHLETE LEADERSHIP

Камни, галька и песок



ROCKS, PEBBLES AND SAND



DAY: _____

● ROCKS

● PEBBLES

● SAND



ATHLETE LEADERSHIP

Совершенствуем своё расписание



✓ **ORGANIZE
& PLAN!**

DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Совершенствуем своё расписание



DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Совершенствуем своё расписание



✓ **ORGANIZE
& PLAN!**

DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Совершенствуем своё расписание



DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Обсуждение



1. Какая из этих техник вам понравилась больше всего?
2. Какие ещё способы управления временем вы используете?

Урок 3: Управляю своим временем и корректирую планы

На этом занятии мы:

- Потренируемся гибко реагировать на изменения и находить решения в разных ситуациях





ATHLETE LEADERSHIP

Вопросы для обсуждения



1. Когда вам нужно было добавить в расписание встречу Специальной Олимпиады и приём к врачу, как вы решили, куда их поставить?
2. Что вы учитывали, принимая это решение?
3. Какие из советов, которые мы только что обсудили, могли бы вам помочь?



ATHLETE LEADERSHIP

Призыв к действию



В течение следующего месяца:

- Управляйте своим временем, используя техники, которые мы изучили сегодня;
- Обсуждайте со своим наставником свои успехи и трудности.
- Как вы можете спланировать своё расписание так, чтобы у вас оставалось время для развития своих лидерских навыков?



ATHLETE LEADERSHIP

Подведение итогов модуля



- Каждый управляет своим временем по-своему. Найдите инструменты и приёмы, которые лучше всего подходят именно вам.
- Сначала выделяйте время для самых срочных и важных задач, а затем планируйте остальные дела и занятия.
- Всегда находите время для достижения своих целей.
- Важно поддерживать баланс между работой и личной жизнью.
- Неожиданные ситуации неизбежны — и это нормально! Когда они возникают, сохраняйте гибкость и используйте свои навыки решения проблем.

